Körperreise

eine Körperwahrnehmungsübung

-Spüren sie zunächst Ihre Füße und wie der Bodenkontakt ist, vielleicht spüren sie einen Unterschied von einem zum anderen Fuß.

-Spüren sie langsam nach oben über die Schienbeine zu ihren Knien, weiter nach oben zu ihren Oberschenkeln, zu Ihrem Gesäß.

-Spüren sie ob ihr Gesäß angespannt oder locker ist.

Nun weiter von ganz unten über die Lendenwirbelsäule, Wirbel für Wirbel nach oben spüren, hin zur Brustwirbelsäule, zur Halswirbelsäule und schließlich rauf zu ihrem Kopf. Gedanken die sie jetzt nicht haben wollen, können sie wenn sie möchten, mit der nächsten langen Einatmung, kräftig nach außen abgeben.

Spüren sie ihr Gesicht, sie können dazu Gesichtsgrimassen machen, die Stirn runzeln oder einfach mal lächeln.

Das Lächeln halten und spüren was es mit Ihnen macht, „zu lächeln“

Wo ist gerade ihre Zunge, liegt sie locker im Zungengrund, oder klebt sie angespannt unter dem Gaumen.

-Spüren sie langsam über ihre Schulter, die sie kreisen lassen können nach unten über die Oberarme, Unterarme, zu den Händen.

Wenn ihre Hände kribbeln oder sich kalt anfühlen, Bewegen sie Ihre Hände ein wenig.

Nun gehen sie zurück über die Unterarme, Oberarme, über den Brustraum, spüren sie zu ihrem Bauch. Wenn sie möchten legen sie Ihre Hände oberhalb des Bauchnabels ab und spüren sie Ihre Atmung.

Dazu atmen sie gut ein, spüren sie dabei wie sich der Bauch nach vorne wölbt, halten sie den Atem einen kurzen Moment an, um anschließend lange auszuatmen.

Spüren sie wieder weiter nach unten zu ihrem Becken, dann zu den Oberschenkeln, über ihre Knie zu den Unterschenkeln und schließlich wieder zu ihren Füßen.

Spüren sie wie jetzt der Kontakt mit ihren Füßen und dem Boden ist und vielleicht spüren sie einen Unterschied als zu Beginn der Übung

Jetzt beginne ich mit der Entspannungsübung.